

挖掘本土后备人才 立志培养出新拳王

吕斌：用专业和热爱反哺家乡体育事业

随着亚运会的脚步临近，浙江大地上的运动元素渐渐多了起来，体育运动成了人们热议的话题之一。其中，拳击作为热门体育项目引发不少人关注。对于拳击，永康人并不陌生，因为在我市龙山镇吕南宅四村，有着一位享誉世界的中国拳王——吕斌。在获得拳王金腰带的荣誉后，吕斌并没有就此放下拳套，相反，他在这条路上迈出了更加坚定的步伐。



吕斌为参赛学员加油鼓劲



基地获得的奖牌和奖杯闪闪发光

努力比天赋重要 热爱是坚持的秘诀

4月22日，记者来到位于溪中路附近的市拳击后备人才储备基地。与入口大海报上那个赤膊握拳、强健有力的中国拳王形象不同，未着拳击装备的吕斌显得温和有礼。说起自己的运动生涯，吕斌滔滔不绝。

2006年，年仅13岁的吕斌因体格好、性格稳重被金华市少儿体校的拳击教练斯顶天相中，从此走上拳击之路。在此之前，我从未接触过拳击，开始只想先去试试，没想到拳击影响了我的一生。吕斌回忆说，起初，父母并不同意我学习拳击，他们误以为拳击是野蛮、暴力的运动，担心我受到伤害。后来，我拿出成绩证明自己，经逐渐了解后，他们也接受了这项运动。

尽管有了父母的支持，但吕斌的拳击之路并非一帆风顺。

掉皮掉肉不掉队。流血流汗对我们来说，都是很正常的事。每场比赛前，我们都要百分百地投入高强度的训练。夏季高温时，我顶着大太阳走进田径场，闻到塑胶跑道的味道都想吐，但心中的目标让我咬牙坚持了下来。吕斌说，比起满满当当的训练计划，更让他难熬的是体重的控制，我参赛的级别是49公斤级，体重哪怕超出0.1公斤，都无法参加比赛。因此，赛前要严格控制饮食，一口水都不敢多喝。

2012年，吕斌在国际拳联世界青年拳击锦标赛中斩获冠军头衔，同年加入国家拳击队。不久，吕斌成为国家队主力。2014年，吕斌获国际拳联职业拳击赛（APB）49公斤级拳王争霸赛拳王金腰带，并拿到了2016年里约奥运参赛资格。2015年，吕斌卫冕国际拳联职业拳击赛（APB）49公斤级拳王金腰带。

对于吕斌丰富的参赛经历，记者不禁感叹他是天赋型选手。但他却认为，努力比天赋更重要，而长期的努力更离不开热爱。

对拳击运动的热爱，对祖国的热爱，以及家人的支持，都是让吕斌不断前行的动力。从拳击小将到中国拳王，可以说吕斌已是一位富有经验的老将，但他仍要求自己更自律、更刻苦、更坚强。

拳坛并无常胜将军 积极应对心理博弈

交谈过程中，吕斌坦言，在参加的众多赛事中，最令他难忘的是2014年举行的国际拳联职业拳击赛（APB）第一赛季比赛。

当时，我战胜了上一届世界冠军哈萨克斯坦选手扎基波夫，顺利将第一条APB拳王金腰带收入囊中，并一举获得2016年里约热内卢奥运会入场券。吕斌说，拿到金腰带的当晚，自己激动得一晚上都没睡觉。

虽然拿到了拳王金腰带，但吕斌并没有休息，而是选择继续留队训练。拿金腰带很难，但要守住金腰带更难。你在放松的时候，对手就已经超过你了。于是，我放弃了休假，想全身心为下一次比赛做准备。在2015年的国际拳联职业拳击赛（APB）第二赛季中，吕斌成功卫冕。

自2014年成为APB拳王金腰带得主后，吕斌的国民人气大增，很多人觉得这时的吕斌可以停下来享受拳王带来的荣誉与奖励。但是，吕斌对未来有着不一样的规划，他想继续在拳坛上发光发热。

职业拳击是每一个拳击运动员的梦想，我也不例外。我会永远热爱拳击事业，在职业拳坛再创佳绩。当然，这对我而言也是一种挑战。吕斌说。

据了解，拳击分为职业拳击和业余拳击两种不同的形式，两者在观赏性、时间、商业价值、媒体宣传和裁判等方面有很大的区别，我们熟知的奥运会、亚运会拳击项目其实是业余拳击。

冬奥落幕，亚运接棒。身为职业拳击手，吕斌依然密切关注着业余拳击赛事。杭州亚运会的拳击项目，预计将产生13枚金牌，希望中国拳击运动员能带给我们惊喜。吕斌表示，自己也希望能够挖掘并培养更多拳击选手，为国争光。

2019年，视拳击如生命的吕斌回到家乡创办了市拳击后备人才储备基地，反哺家乡体育事业。他想在拳击项目中投入更多精力，让更多人了解拳击，爱上拳击。

据了解，市拳击后备人才储备基地

功卫冕。

想在拳击运动上取得更好的成绩，光靠坚持训练远远不够。

在拳击比赛中，激昂的斗志、必胜的信心、无畏的胆识等，都是拳手必备的心理素质。吕斌说，竞技体育没有公式，拳坛上也无常胜将军。好心态也是打好比赛的关键，心理博弈往往能够对胜负起着决定性作用。打拳也需要方法策略，比赛时一定要沉得住气，耐得住心，慌乱紧张反而打不好比赛。

两强相遇勇者胜，两勇相遇智者胜。聊起自己热爱的拳击运动，这位29岁的中国拳王眼神中一直有掩饰不住的光芒，想赢拳靠进攻，想赢得金腰带得靠防守。面对更高大的对手，可

以通过快速移动脚步，灵活闪避对方的拳头，再适时找机会抓住对手的失误来击败他。同时，出拳要快、准、狠，但出拳前要思考清楚，避免打出空拳。吕斌边说边向记者展示技巧。

拳击其实是很细腻的运动，非常考验基本功和耐力。需要与对手进行心理博弈，绝不是盲目地暴力挥拳。吕斌表示，不少人对拳击运动存在误解。事实上，拳击不只是身体的对抗，更是智慧与心理的博弈。

拳击带给人的影响是巨大的，它不仅给予运动员好的体格和自我防卫能力，也锻炼了运动员的耐性和坚韧品格。吕斌曾表示，拳击是人生的记事本，记载着他人生中的每一次经历，分享着艰辛与快乐。

热爱拳击事业 期待在拳坛再创佳绩



2021年金华市青少年拳击锦标赛合影

目前已有近700名学员，在2021年金华市青少年拳击锦标赛中，吕斌指导的学员满载而归，获得6枚金牌、7枚银牌、2枚铜牌的好成绩。

我学了两年拳击，越发觉得这项运动很有趣。在吕斌教练的指导下，我进步得很快，反应灵敏，身体也变得更协调了。接下来，我还想拿更多大奖。吕斌的学生杨智涵说，拳击可以改变自身的生活态度，让人变得更勇敢，处理事情更冷静，对于个人抗压能力也有一定提升。

从拳手到教练，吕斌对永康拳击的未来也充满了期待。

永康的孩子参加体育锻炼的机会

很多，不少孩子比当年的我更早接触到了拳击运动。我从他们的身上看到了自己的影子。相信不久的将来，他们都可以成为优秀的拳击运动员，超越自我，为家乡争光！吕斌透露，我已经发现了一些学员身上的潜力，有信心培养出新的拳王。

融媒记者 王佳涵

